

Aktivitas Kebugaran Jasmani

5

A. Hakikat Kebugaran Jasmani

1. Pengertian kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Kian tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya.

Selain berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani, latihan kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan siswa untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga.

Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera.

2. Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani

Manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup adalah.

- a. Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas
Selain karena zat-zat makanan atau energi berlebih yang tertimbun di dalam tubuh, kegemukan dan obesitas juga bisa terjadi karena tubuh kurang beraktivitas.
- b. Mencegah penyakit jantung
Manfaat latihan kebugaran jasmani juga untuk mencegah penyakit jantung.

Ketika tubuh berolahraga, aliran darah dari jantung ke seluruh tubuh dan dari seluruh tubuh ke jantung menjadi lebih cepat daripada saat tubuh diam.

- c. Mencegah dan mengatur penyakit diabetes
Manfaat latihan kebugaran jasmani juga dapat mencegah penyakit diabetes.
- d. Meningkatkan kualitas hormon
Manfaat latihan kebugaran jasmani secara tidak langsung akan meningkatkan kualitas hormon yang ada di tubuh kita.
- e. Menurunkan tekanan darah tinggi
Tekanan darah tinggi bisa terjadi akibat adanya gangguan kesehatan, termasuk penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal jantung. Oleh karena itu, untuk menghindarinya perlu dihindari juga penyakit-penyakit penyebabnya.
- f. Menambah kepintaran
Otak yang pintar adalah otak yang sirkulasi oksigennya lancar. Olahraga mampu melancarkan sirkulasi oksigen ke otak. Itu sebabnya, olahraga mampu menjauhkan kita dari penyakit-penyakit yang melemahkan kerja otak (seperti pikun dan Alzheimer).
- g. Memberi banyak energi
Jika kamu rutin berolahraga, kamu akan bisa tidur nyenyak, berpikir jernih, terhindar dari stres, dan berbagai hal lain yang bisa menguras energi.
- h. Mengurangi LDL dan menaikkan HDL
Dalam suatu penelitian disebutkan bahwa jalan kaki atau jogging selama 24 hingga 32 km per minggu mampu menurunkan “lemak jahat” (LDL = Low Density Lipoprotein) dan menaikkan “lemak baik” (HDL = High Density Lipoprotein).
- i. Menurunkan gejala depresi ringan dan kegelisahan
Saat berolahraga, tubuh kita akan merasa rileks. Inilah salah satu manfaat latihan kebugaran jasmani. Hal ini tentu saja memengaruhi depresi.
- j. Menurunkan risiko kanker tertentu
Manfaat latihan kebugaran jasmani juga dapat menurunkan risiko kanker. Dalam suatu penelitian dikatakan bahwa ternyata olahraga dapat menurunkan tingkat risiko kanker tertentu sebesar 30%.

- k. Melindungi dari osteoporosis
Para ahli berpendapat bahwa anak-anak yang banyak bergerak (aktif) akan memiliki tulang yang kuat.
- l. Meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri
Dalam suatu jurnal psikologi disebutkan bahwa sekecil apa pun olahraga bisa meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri pada pelakunya.
- m. Meningkatkan mood
Jika kamu sedang jenuh, olahraga adalah salah satu cara yang bisa menghilangkannya. Sebuah studi mengatakan bahwa olahraga aerobik dapat mengurangi ketegangan dan membuat kita semangat lagi.
- n. Membuat awet muda
Manfaat latihan kebugaran jasmani membuat orang tampak awet muda.
- o. Membuat anak-anak selalu aktif
Dalam suatu penelitian diungkapkan bahwa ternyata orang tua yang rajin berolahraga akan membuat anak-anaknya selalu aktif dan ceria.

B. Bentuk-Bentuk Aktivitas Latihan Kebugaran Jasmani

Apakah kebugaran jasmani penting bagi kehidupan kita. Latihan-latihan apa saja yang bisa kamu lakukan? Agar kamu bisa memahami tentang kebugaran jasmani, pelajari materi berikut ini dengan cermat.

Latihan kebugaran jasmani merupakan salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan kebugaran jasmani seseorang, dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat diabaikan. Karena banyaknya macam sikap gerak yang harus dilakukan, maka perlu disiapkan berbagai unsur kondisi fisik sebaik-baiknya. Untuk mencapai hal tersebut, unsur-unsur kebugaran jasmani perlu dilatih.

Tanpa penguasaan unsur-unsur kebugaran jasmani tersebut kamu tidak mungkin mendapatkan tubuh yang sehat dan kuat. Sekarang baca berbagai bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani dengan cermat, kemudian lakukan bersama-sama teman-temanmu untuk mempraktikkan berbagai jenis bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani yang ada dalam buku ini, dan diskusikan cara melakukan latihan yang baik. Yakinlah “kalian bisa menjadi apa pun yang kalian inginkan, dengan catatan kalian serius dan sepenuh hati melakukannya”.

Unsur-unsur kebugaran jasmani antara lain: (1) *Strength* (kekuatan), (2) *Power* (daya), (3) *Speed* (kecepatan), (4) *Flexibility* (kelenturan), (5) *Agility* (kelincahan), (6) *Endurance* (daya tahan) dan (7) *Stamina* (daya tahan kecepatan).

Pada bagian ini akan dipaparkan bentuk-bentuk Latihan kebugaran jasmani antara lain: kekuatan, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru.

1. Aktivitas latihan kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot terhadap suatu ketahanan akibat suatu beban. Beban tersebut dapat dari bobot badan sendiri atau dari luar (*external resistance*). Kekuatan dapat ditingkatkan dengan Latihan yang menimbulkan tahanan, misalnya mengangkat, mendorong dan menarik. Latihan akan memberikan dampak pada peningkatan kekuatan bila beban yang menimbulkan tahanan tersebut maksimal atau hampir maksimal kekuatan.

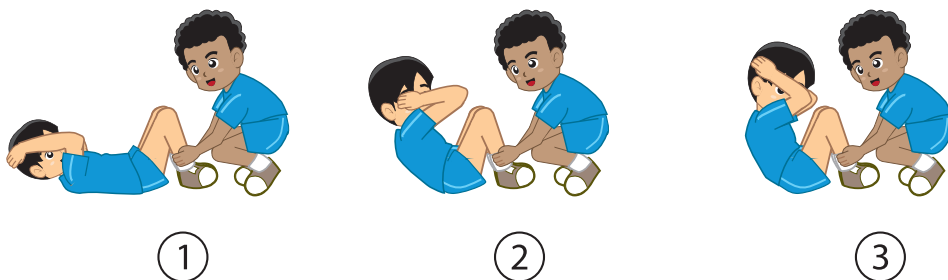
Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

Bentuk-bentuk latihan kekuatan secara sederhana antara lain sebagai berikut:

a. Aktivitas latihan kekuatan otot perut

Amati dan peragakan aktivitas latihan kekuatan otot perut untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

- 1) Tidur telentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala.
- 2) Angkat badan ke atas hingga duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.
- 3) Lakukan gerakan ini sebanyak-banyaknya.



Gambar 5.1 Aktivitas latihan kekuatan otot perut (Sit-up)

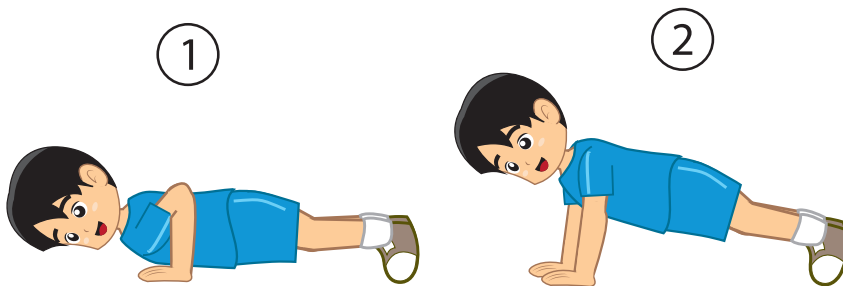
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan latihan kekuatan otot perut, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas latihan kekuatan otot kedua lengan

Amati dan peragakan aktivitas latihan kekuatan otot kedua lengan untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

- 1) Tidur terlungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.
- 2) Kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk.
- 3) Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki merupakan garis lurus.
- 4) Kemudian badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.
- 5) Lakukan latihan ini berulang-ulang.



Gambar 5.2 Aktivitas latihan kekuatan otot kedua lengan (*Push-up*)

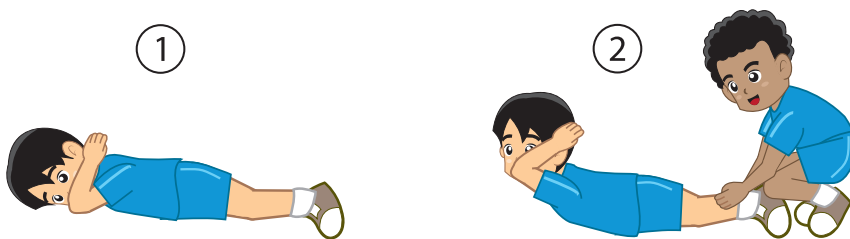
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan latihan kekuatan otot kedua lengan, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. Aktivitas latihan kekuatan otot punggung

Amati dan peragakan aktivitas latihan kekuatan otot punggung untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

- 1) Tidur telungkup, kaki rapat dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala.
- 2) Angkat badan dengan dada tidak menyentuh ke lantai, posisi kaki tetap masih menyentuh pada lantai,
- 3) Agar kedua kaki tidak bergerak pergelangan kaki bisa dipegang oleh teman.
- 4) Lakukan Latihan ini berulang-ulang disesuaikan dengan irama hitungan.



Gambar 5.3 Aktivitas latihan kekuatan otot punggung (Back-up)

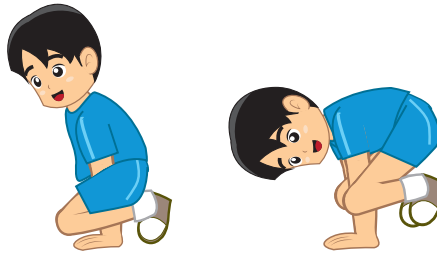
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan latihan kekuatan otot punggung, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d. Aktivitas pembelajaran kekuatan otot lengan

Amati dan peragakan aktivitas latihan kekuatan otot lengan untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

- 1) Sikap berjongkok, kedua kaki sedikit rapat, kedua tangan lurus berada di antara kedua paha dekat lutut.
- 2) Telapak tangan terbuka dan menumpu pada lantai.
- 3) Sentuhkan paha ke bagian dalam dekat siku tangan, angkat kedua kaki ke atas secara perlahan-lahan hingga lepas dari lantai.
- 4) Siku dapat berfungsi sebagai penahan pada paha.
- 5) Pertahankan sikap seperti ini selama 5 – 8 detik dan lakukan berulang-ulang.



Gambar 5.4 Aktivitas latihan kekuatan otot lengan

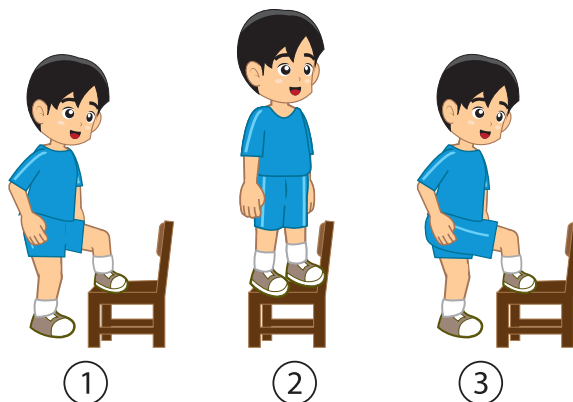
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan latihan kekuatan otot lengan, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

e. Aktivitas pembelajaran kekuatan otot tungkai (naik turun bangku)

Amati dan peragakan aktivitas latihan kekuatan otot tungkai (naik turun bangku) untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

- 1) Berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk turun-naik.
- 2) Setelah ada aba-aba peluit, naiklah ke atas bangku kemudian turun kembali.
- 3) Pada waktu melakukan turun-naik, salah satu kaki harus menempel di atas bangku atau di lantai, tidak boleh melakukan gerakan melompat ke atas atau ke bawah.
- 4) Latihan ini dilakukan berulang-ulang selama 3 menit terus-menerus tanpa berhenti.



Gambar 5.5 Aktivitas latihan kekuatan otot tungkai

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan latihan kekuatan otot tungkai, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

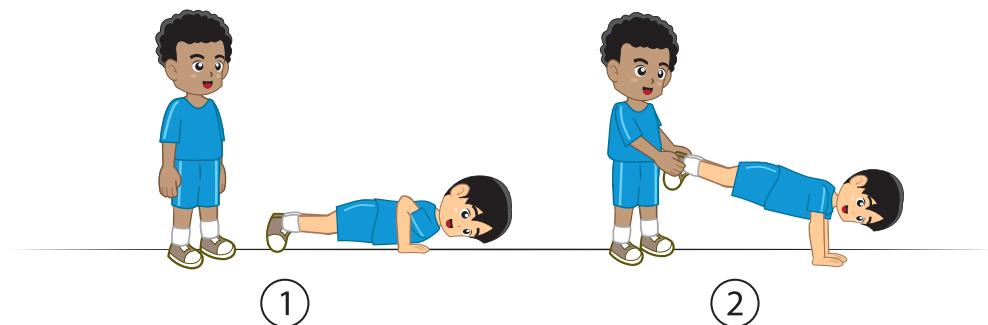
2. Aktivitas pembelajaran daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama. Salah satu bentuk latihan daya tahan otot adalah latihan *weight training* (latihan beban). Bentuk-bentuk Latihan daya tahan otot secara sederhana antara lain sebagai berikut:

a. Aktivitas pembelajaran daya tahan otot lengan dan bahu

Amati dan peragakan aktivitas latihan daya tahan otot lengan dan bahu untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

- 1) Latihan dilakukan dengan cara berjalan dengan menggunakan kedua lengan dan kedua kaki dipegang oleh salah seorang teman.
- 2) Lakukan Latihan ini berulang-ulang secara bergantian dengan teman.
- 3) Jarak yang ditempuh 15 – 20 meter.



Gambar 5.6 Aktivitas latihan daya tahan otot lengan dan bahu

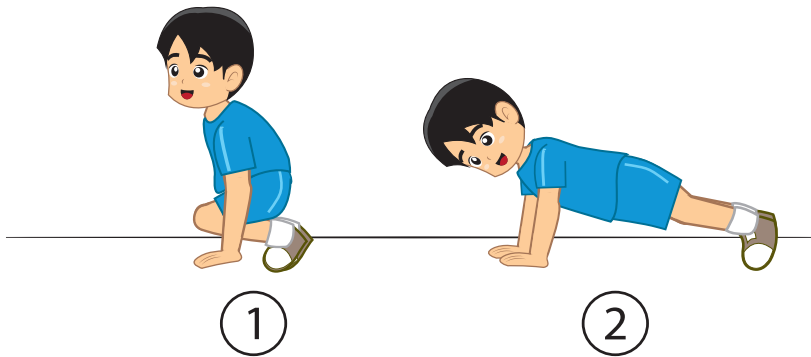
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan latihan daya tahan otot lengan dan bahu, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas pembelajaran daya tahan otot tungkai

Amati dan peragakan aktivitas latihan daya tahan otot tungkai untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

- 1) Sikap jongkok, kedua lutut ditekuk rapat. Tumit dalam posisi terangkat sehingga pada bagian belakang rapat dengan betis.
- 2) Lemparkan kedua tungkai ke belakang secara bersamaan kemudian kembali ke sikap jongkok.
- 3) Lemparkan tungkai ke belakang lagi kemudian jongkok dan berdiri.
- 4) Lakukan Latihan ini berulang-ulang dengan hitungan 2 x 8 hitungan.



Gambar 5.7 Aktivitas latihan daya tahan otot tungkai

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan latihan daya tahan otot tungkai, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. Aktivitas latihan daya tahan otot lengan berpasangan

Amati dan peragakan aktivitas latihan daya tahan otot lengan secara berpasangan untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

- 1) Duduk terlunjur berpasangan dan saling berhadapan.
- 2) Kaki depan saling dirapatkan satu kaki lain dibelakang dan kedua tangan saling berpegangan.
- 3) Lakukan saling kedua lengan kebelakang menarik ke belakang.
- 4) Lutut kedua kaki dalam posisi ditekuk.
- 5) Lakukan Latihan ini secara bergantian dan saling menarik.



Gambar 5.8 Aktivitas latihan daya tahan otot lengan berpasangan

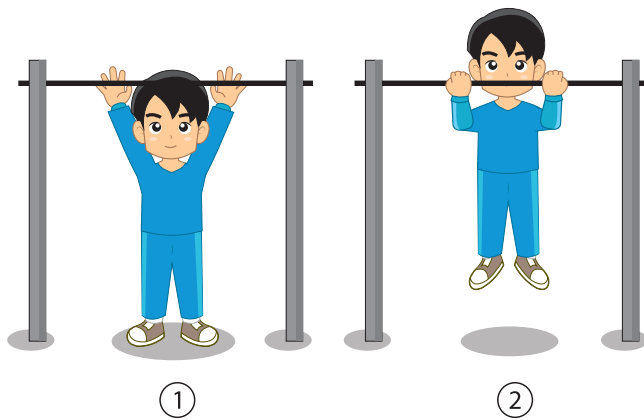
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan latihan daya tahan otot lengan yang dilakukan berpasangan, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d. Aktivitas latihan daya tahan otot lengan (naik palang tunggal)

Amati dan peragakan aktivitas latihan daya tahan otot lengan (naik palang tunggal) untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

- 1) Naik ke atas bangku yang telah disiapkan. Pegang palang tunggal dengan telapak tangan menghadap ke depan.
- 2) Jarak kedua tangan yang memegang palang tunggal adalah selebar bahu.
- 3) Singkirkan bangku agar yang memegang palang tunggal bergantung. Tangan dalam posisi lurus.
- 4) Setelah ada aba-aba “Mulai” angkat badan hingga dagu melewati palang tunggal (kepala tidak boleh ditengadahkan).
- 5) Selanjutnya turunkan badan hingga kedua tangan betul-betul lurus dan badan tetap bergantung.
- 6) Lakukan latihan ini secara berulang-ulang.



Gambar 5.9 Aktivitas pembelajaran daya tahan otot lengan (naik palang tunggal)

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan latihan daya tahan otot lengan dengan menaiki palang tunggal kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3. Aktivitas Latihan Daya Tahan Jantung dan Paru-paru

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Istilah lainnya yang sering digunakan ialah *respirato-cardio-vaskulair endurance*, yaitu daya tahan yang bertalian dengan pernapasan, jantung dan peredaran darah.

Latihan yang dapat meningkatkan dan mengembangkan daya tahan jantung dan paru-paru antara lain: lari jarak jauh, renang jarak jauh, *cross-country* atau lari lintas alam, *fartlek*, *interval training* atau bentuk latihan apapun yang memaksa tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama. Dalam bagian ini akan dijelaskan mengenai *interval training*.

Interval training adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh *interval-interval* yang berupa masa-masa istirahat. *Interval training* adalah acara latihan yang penting dimasukkan dalam program latihan keseluruhan. Bentuk latihan dalam *interval training* dapat berupa lari (*interval running*) atau renang (*interval swimming*).

Beberapa faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun program *interval training* antara lain :

- 1) Lamanya latihan
- 2) Beban (intensitas) latihan
- 3) Ulangan (*repetition*) melakukan latihan
- 4) Masa istirahat (*recovery interval*) setelah setiap repetisi latihan.

Secara mendasar ada dua bentuk latihan interval, yaitu :

a. Interval training lambat dengan jarak menengah

- 1) Lama latihan : 60 detik – 3 menit
- 2) Intensitas latihan : 60% -75% maksimum
- 3) Ulangan aktivitas pembelajaran : 10 – 20 kali
- 4) Istirahat : 3 – 5 menit

Contoh Latihan : Waktu terbaik 800 m : 2 menit 20 detik

Repetisi	Jarak	Waktu	Istirahat
3	800 meter	160 detik	5 menit
3	600 meter	120 detik	4 menit
5	400 meter	80 detik	3 menit
5	300 meter	80 detik	2 menit

b. Interval training cepat dengan jarak pendek

- 1) Lama aktivitas pembelajaran : 5 – 30 detik
- 2) Intensitas aktivitas pembelajaran : 85% -90% maksimum
- 3) Ulangan aktivitas pembelajaran : 15 – 25 kali
- 4) Istirahat : 30 – 90 detik

Contoh Latihan : Waktu terbaik 100 m : 14 detik

Repetisi	Jarak	Waktu	Istirahat
5	50 meter	8 detik	30 menit
5	100 meter	16 detik	90 menit
5	100 meter	16 detik	90 menit
5	50 meter	8 detik	30 menit

c. Kategori ketahanan tubuh

No.	Katagori ketahanan fisik	Oksigen yang diperlukan (mlkg/menit)			
		< 30 th	30-39 th	40-49 th	> 50 th
1.	Buruk sekali	< 25,0	< 25,0	< 25,0	
2.	Buruk	25,0-33,7	25,0-30,1	25,0-26,4	< 25,0
3.	Sedang	33,8-42,5	30,2-39,1	26,5-35,4	25,0-33,7
4.	Baik	42,6-51,5	39,2-48,1	35,5-45,0	33,8-43,0
5.	Baik sekali	> 51,6	> 48,1	> 45,1	> 43,1

Sumber : Cooper, K.H. (1994) : *Antioxidant Revolution*, Thomas Nelson Publishers, Nashville-Atlanta-London Vancouver.

4. Aktivitas latihan kelenturan (fleksibilitas)

Kelenturan (*flexibility*) adalah luas gerak persendian atau kemampuan seseorang untuk menggerakkan anggota badan pada luas gerak tertentu pada suatu persendian. Kelenturan dapat ditingkatkan dengan bentuk aktivitas pembelajaran mengayun, memutar, dan memantul-mantulkan atau menggerak-gerakan anggota tubuh.

a. Manfaat aktivitas pembelajaran kelenturan

Kelenturan adalah keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian. aktivitas pembelajaran kelenturan atau fleksibilitas bertujuan agar otot-otot pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa, tanpa ada gangguan yang berarti. Bentuk gerakan pada aktivitas pembelajaran kelenturan, tentunya harus disesuaikan dengan sifat dan bentuk dari gerak persendian tersebut.

b. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran kelenturan

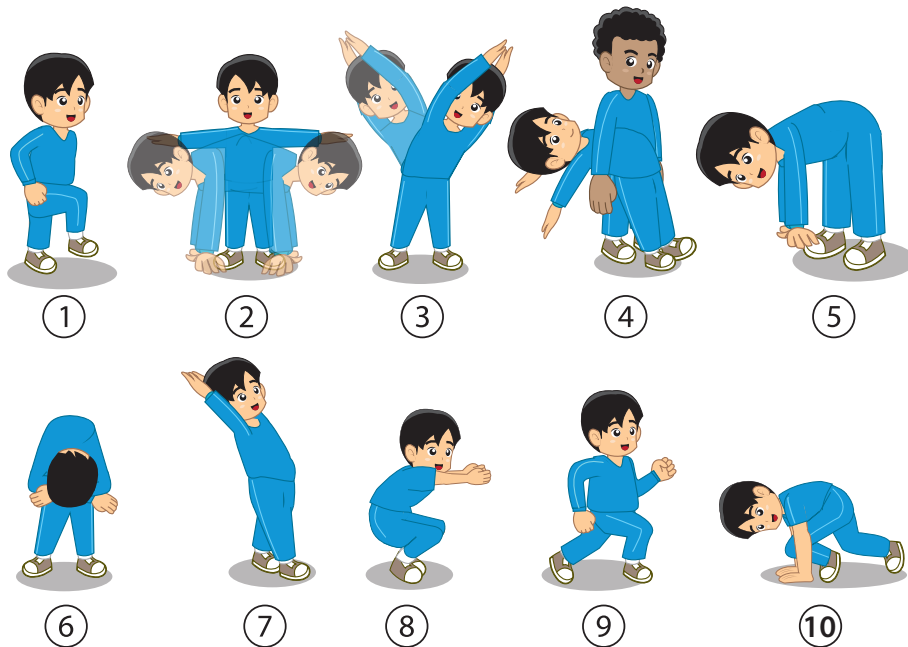
Latihan kelenturan adalah senam ketangkasan dasar-dasar yang didahului dengan latihan pemanasan (*warming-up*). Bentuk-bentuk Latihan kelenturan ada dua bentuk, yaitu: peregangan dinamis dan peregangan statis. Bentuk-bentuk latihan kelenturan adalah sebagai berikut:

1) Aktivitas latihan peregangan dinamis

Bentuk-bentuk latihan peregangan dinamis adalah sebagai berikut:

- a) Latihan kelenturan otot lengan dan bahu
- b) Latihan kelenturan otot leher
- c) Latihan kelenturan otot pinggang
- d) Latihan kelenturan otot tungkai

Amati dan peragakan aktivitas latihan peregangan dinamis untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.



Gambar 5.10 Bentuk-bentuk aktivitas latihan peregangan dinamis untuk meningkatkan kelenturan

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan latihan peregangan dinamis, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

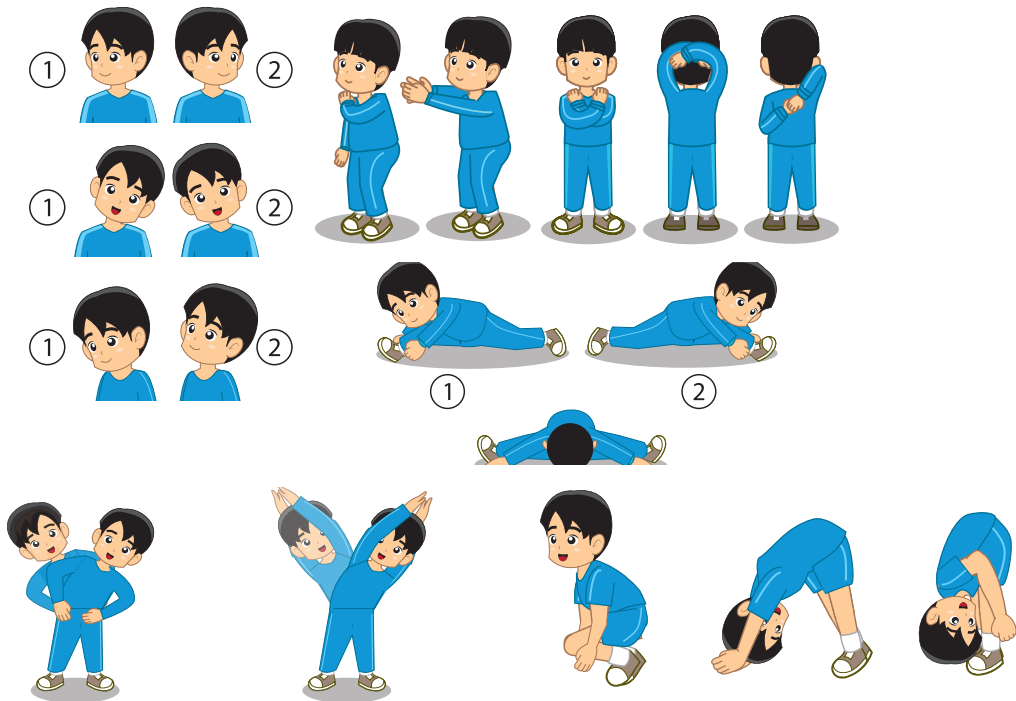
- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Aktivitas Latihan Peregangan Statis

Bentuk-bentuk Latihan peregangan statis adalah sebagai berikut:

- Latihan kelenturan otot fleksi siku
- Latihan kelenturan otot bahu
- Latihan kelenturan otot leher
- Latihan kelenturan otot pinggang
- Latihan kelenturan tungkai dan punggung
- Latihan kelenturan

Amati dan peragakan aktivitas latihan peregangan statis untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.



Gambar 5.11 Bentuk-bentuk aktivitas latihan peregangan statis untuk meningkatkan kelenturan

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan latihan peregangan statis, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

C. Aktivitas Tes Kebugaran Jasmani

1. Fungsi tes kebugaran jasmani

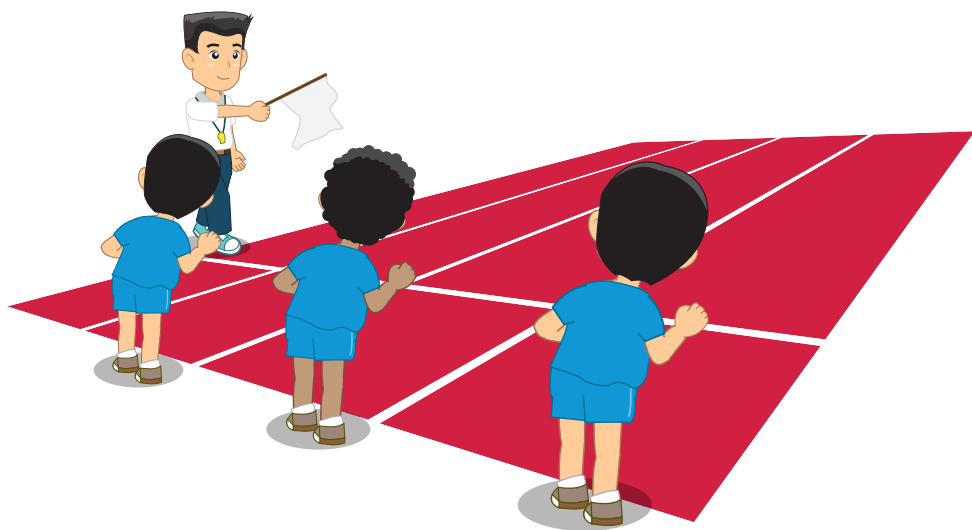
Tes kesegaran jasmani Indonesia, terdiri dari lima butir tes, dengan rangkaian butir tesnya yaitu: (1) Lari cepat (50 meter), (2) Angkat tubuh (*pull-up*/ 30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra), (3) Baring duduk (*sit-up*/60 detik), (4) Loncat tegak (*vertical jump*), dan (5) Lari jauh (800 m untuk putri dan 1.000 meter untuk putra).

2. Bentuk-bentuk tes kebugaran jasmani

a. Aktivitas tes lari cepat 50 meter

- 1) Tujuan : mengukur kecepatan lari seseorang.
- 2) Alat/fasilitas : lintasan lari, peluit, stopwatch, bendera start dan tiang pancang.
- 3) Pelaksanaan :
 - a) kamu berdiri di belakang garis start dengan sikap berdiri.
 - b) apabila ada aba-aba “ya” kamu lari ke depan secepat mungkin menempuh jarak 50 meter.
 - c) pada saat kamu menyentuh/melewati garis finish stopwatch dihentikan.
- 4) Cara memberi skor:

Skor hasil tes yaitu waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter. Waktu dicatat sampai persepuluh detik.



Gambar 5.12 Tes lari cepat menempuh jarak 50 meter

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan tes lari cepat menempuh jarak 50 meter, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

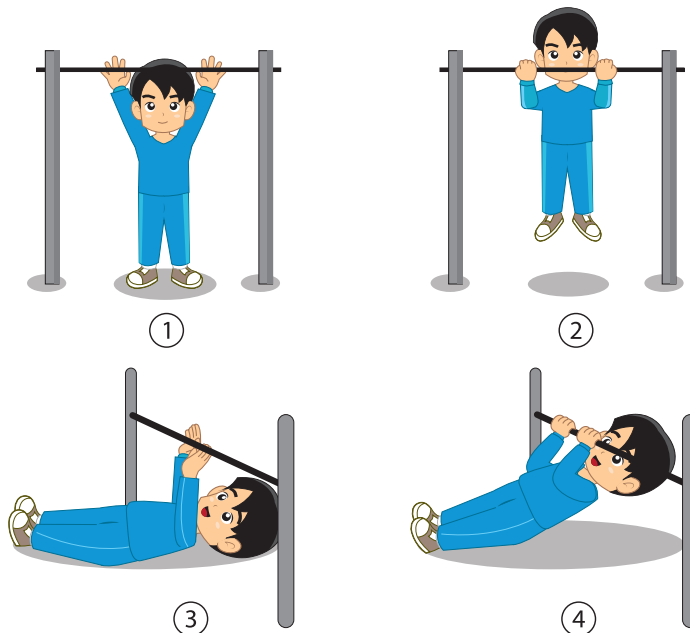
- a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas tes angkat tubuh (30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra)

Amati dan peragakan aktivitas tes kebugaran jasmani (angkat tubuh selama 30 detik) sebagai berikut ini.

- 1) Tujuan : mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu.
- 2) Alat/fasilitas : rantai, palang tunggal, stopwatch dan formulir pencatat hasil.
- 3) Pelaksanaan :
 - a) kamu bergantung pada palang tunggal, sehingga kepala, badan dan tungkai lurus.
 - b) kedua lengan dibuka selebar bahu dan keduanya lurus.
 - c) kemudian kamu angkat tubuhmu dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau melewati palang tunggal, lalu kembali ke sikap semula.
 - d) lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang, tanpa istirahat selama (30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra).
- 4) Cara memberi skor :

Skor hasil tes yaitu jumlah angkatan tubuh yang dilakukan dengan benar selama (30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putera). Setiap gerakan angkat tubuh yang tidak benar diberi nilai 0 (nol).

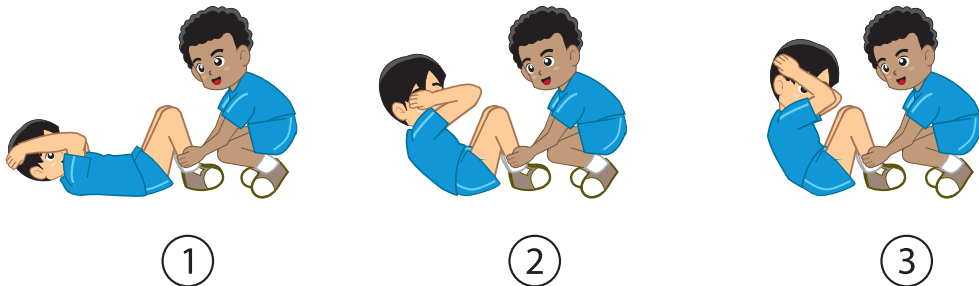


Gambar 5.14 Tes angkat tubuh (30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra)

c. Aktivitas Tes Baring Duduk 60 Detik

- 1) Tujuan : mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.
- 2) Alat/fasilitas : lantai, palang tunggal, stopwatch dan formulir pencatat hasil.
- 3) Pelaksanaan :
 - a) kamu berbaring di atas lantai/matras, kedua lutut ditekuk kurang lebih 90 derajat.
 - b) kedua tangan dilipat dan diletakkan di belakang kepala dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua lengan menyentuh lantai.
 - c) salah seorang teman membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
 - d) apabila ada aba-aba “ya”, kamu bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap semula.
 - e) lakukan gerakan itu berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat dalam waktu 60 detik.
- 4) Cara memberi skor :

Skor hasil tes yaitu jumlah baring duduk yang dilakukan dengan benar selama 60 detik. Setiap gerakan angkat tubuh yang tidak benar diberi nilai 0 (nol).



Gambar 5.15 Tes baring duduk selama 60 detik

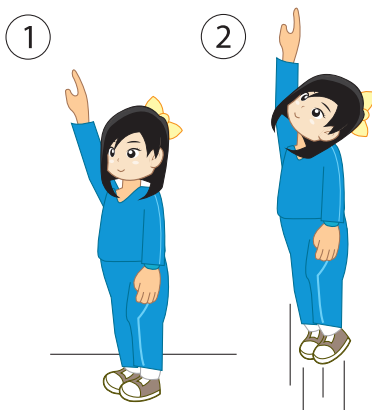
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan tes baring duduk selama 60 detik kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d. Aktivitas tes loncat tegak

- 1) Tujuan : mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai.
- 2) Alat/fasilitas : dinding, papan berwarna gelap berukuran (30 x 150 cm) berskala satuan ukuran sentimeter yang digantung pada dinding dengan ketinggian jarak antara lantai dengan nol pada papan skala ukuran 150 cm, serbuk kapur dan alat penghapus, dan formulir pencatat hasil.
- 3) Pelaksanaan :
 - a) kamu berdiri tegak dekat dinding, kedua kaki berada dekat papan dinding di samping tangan kiri atau kanannya.
 - b) kemudian tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
 - c) kedua tangan lurus berada di samping badan kemudian kamu mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kedua tangan diayun ke belakang.
 - d) seterusnya kamu meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terdekat dengan dinding, sehingga meninggalkan bekas raihan pada papan berskala. tanda ini menampilkan tinggi raihan lompatan kamu tersebut.
- 4) Cara memberi skor :

Ambil raihan yang tertinggi dari ketiga kali lompatan, sebagai hasil tes loncat tegak. Hasil loncat tegak diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salah satu lompatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa lompatan. Contoh : Rasyad tinggi raihan tanpa lompatan 165 cm, sedangkan tinggi raihan lompatannya mencapai 220 cm, maka skor tegaknya yaitu $220 \text{ cm} - 165 \text{ cm} = 55 \text{ cm}$.



Gambar 5.16 Tes loncat tegak

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan tes loncat tegak, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

e. Aktivitas tes lari jauh (800 meter untuk putri dan 1.000 meter untuk putra)

- 1) Tujuan : mengukur daya tahan (*cardio respiratory endurance*)
- 2) Alat/fasilitas : lapangan, bendera *start*, peluit, *stopwatch*, nomor dada, tanda garis *start* dan *finish*, dan formulir pencatat hasil.
- 3) Pelaksanaan :
 - a) kamu berdiri di belakang garis start.
pada aba-aba “siap” kamu mengambil sikap start berdiri untuk siap berlari.
 - b) pada aba-aba “ya” kamu berlari menuju garis finish, dengan menempuh jarak (800 meter untuk putri dan 1.000 meter untuk putra).
 - c) bila ada kamu yang mencuri start, maka kamu tersebut dapat mengulangi tes tersebut.
- 4) Cara memberi skor :
Hasil yang dicatat sebagai skor lari 800 meter (putri) dan 1.000 meter (putra) adalah waktu yang dicapai dalam menempuh jarak tersebut. Hasil dicatat sampai sepersepuluh detik.

2. Kriteria/norma tes kebugaran jasmani Indonesia (untuk SMP usia 13 – 15 tahun)

Klasifikasi Nilai	Jenis Kelamin	
	Putra	Putri
Baik Sekali	228 – ke atas	206 – ke atas
Baik	176 – 227	134 – 205
Sedang	127 – 175	80 – 133
Kurang	78 -126	39 -79
Kurang Sekali	Sampai dengan 77	Sampai dengan 38

Sumber : Pusat Kebugaran Jasmani

Penilaian Pelajaran 5

Penilaian Pengetahuan

Tugas Individu

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar. Kerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

1. Kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan yang berarti disebut . . .
 - a. kebugaran jasmani
 - b. ketahanan tubuh
 - c. daya tahan tubuh
 - d. kekuatan tubuh
2. Latihan kebugaran jasmani berguna untuk meningkatkan . . .
 - a. daya tahan tubuh
 - b. kelenturan persendian
 - c. kekuatan otot
 - d. daya tahan, kelenturan, kecepatan, kekuatan, kelincahan
3. Kemampuan fisik seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari ditentukan oleh . . .
 - a. tingkat kesehatan seseorang
 - b. kemampuan dalam melakukan aktivitas
 - c. derajat kebugaran jasmani
 - d. volume daya tahan yang tinggi
4. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan . . .
 - a. ketegangan otot
 - b. cedera olahraga
 - c. pingsan akibat olahraga
 - d. gangguan kesehatan
5. Untuk meningkatkan kekuatan, kelenturan dan daya tahan, seseorang harus berlatih selama . . .
 - a. 4 – 6 minggu
 - b. 5 – 7 minggu
 - c. 6 – 8 minggu
 - d. 8 – 10 minggu
6. Kemampuan otot untuk melakukan suatu ketahanan akibat suatu beban dinamakan . . .
 - a. kekuatan
 - b. daya tahan
 - c. kelenturan
 - d. kelincahan

7. Kemampuan untuk melakukan perpindahan tempat dari satu tempat ke tempat yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dinamakan . . .
 - a. daya tahan
 - b. kecepatan
 - c. kelenturan
 - d. kelincahan
8. Kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama dinamakan
 - a. kecepatan
 - b. kelenturan
 - c. daya tahan otot
 - d. kelincahan
9. Kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama dinamakan
 - a. kecepatan
 - b. kelenturan
 - c. daya tahan otot
 - d. daya tahan paru-paru/kardiovaskuler
10. Kemampuan seseorang untuk menggerakkan anggota badan pada luas gerak tertentu pada suatu persendian dinamakan
 - a. kecepatan
 - b. kelenturan
 - c. daya tahan otot
 - d. kelincahan

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Kerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

1. Tuliskan manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani.
2. Jelaskan apa yang dimaksud dengan kekuatan.
3. Jelaskan apa yang dimaksud dengan kecepatan.
4. Jelaskan apa yang dimaksud dengan daya tahan.
5. Jelaskan apa yang dimaksud dengan kelenturan.
6. Jelaskan apa yang dimaksud dengan kebugaran jasmani.
7. Tuliskan macam-macam tes kebugaran jasmani untuk siswa SMP.
8. Jelaskan cara melakukan tes untuk kekuatan otot tungkai.
9. Jelaskan cara melakukan tes untuk kekuatan otot lengan.
10. Jelaskan cara melakukan tes untuk daya tahan jantung dan paru-paru.

Tugas Kelompok

1. Buatlah salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar orang yang sedang melaksanakan aktivitas kebugaran jasmani baik nasional maupun dunia yang meliputi: tempat kejadian dan siapa yang melaksanakannya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya melalui informasi melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada

kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi aktivitas kebugaran jasmani.

2. Buatlah salah satu tugas makalah tentang aktivitas kebugaran jasmani secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya melalui informasi melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi aktivitas kebugaran jasmani.

Penilaian Keterampilan

A. Penilaian Unjuk Kerja

1. Lakukan latihan kekuatan otot yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan.
2. Lakukan latihan daya tahan otot yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan.
3. Lakukan latihan kelenturan yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan.
4. Lakukan latihan daya tahan jantung/paru-paru yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan.
5. Lakukan tes kebugaran jasmani untuk siswa SMP yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan.
6. Lakukan analisis terhadap hasil tes kebugaran jasmani untuk siswa SMP yang dilakukan secara perseorangan atau berkelompok.

B. Penilaian Portofolio

Tuliskan materi latihan yang telah dilakukan yang berkenaan dengan bentuk-bentuk aktivitas untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Tugas portofolio tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

Penilaian Sikap Sosial

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan latihan. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan latihan aktivitas kebugaran jasmani. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, sportivitas tanggung jawab, dan disiplin.

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria berikut ini.

4 = sangat baik

3 = baik

2 = cukup

1 = kurang

No.	Nama siswa																	Σ	NA	
		Disiplin				Sportivitas				Kerja sama				Tanggung Jawab						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 16																			

$$\text{Penilaian sikap} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$